

چای معجون شفابخش

سارا عشقی*

دانش آموخته دانشکده کشاورزی و عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی
واحد خوراسگان (اصفهان)

چکیده

در بسیاری کشورها چای به عنوان یک معجون شفابخش تلقی میشود چرا که دارای عوامل شفابخشی است که به سبب طولانی تر شدن عمر بشر خواهد شد. کشورهای زیادی چای را تولید میکنند از جمله میتوان به چین، هند، بنگلادش، کنیا، اندونزی، ژاپن، استرالیا، ایران، کره، پاکستان و... اشاره نمود. این معجون شفابخش با داشتن ترکیباتی مانند کاتچین، تیوفیلین فلوراید و فلاوونوئیدو... از پیشرفت بسیاری از بیماری ها جلوگیری کرده یا خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش میدهد که از جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد: 1. پیشگیری کننده و تسریع دهنده بهبودی در مواقع سرماخوردگی و ابتلا به آنفلونزا، 2. پیشگیری کننده از بوی بد دهان، 3. پیشگیری و کاهش اثرات دیابت نوع دو، 4. از گسترش عفونت HIV (ایدز) جلوگیری میکند، 5. سبب تصفیه خون و کنترل فشار خون و کلسترول میشود، 6. از بسیاری از بیماری های پوستی و حتی از پوکی استخوان جلوگیری میکند، 7. حفظ کننده تعادل مایعات بدن میباشد، 8. سبب رفع خستگی و آرامش بخشی بدن میشود، 9. پیشگیری کننده از ابتلا به سرطان میباشد. (4 و 1). در واقع چای دارای خواص فراویژه بسیاری است که به همین سبب جایز می دانم که به تاریخچه و خواص این ماده شفابخش بپردازم.

کلمات کلیدی: چای، فراویژه، معجون، شفا بخش، آرام بخش.

مقدمه

چای درختی همیشه سبز با نام علمی کاملیا¹ سینسیس از تیره تیاسه² میباشد. بیش از هزاران سال پیش بودایی ها به دلایل مذهبی چای می نوشیدند و در قرن 17 هلندیان چای را از چین به اروپا آوردند که در این هنگام فردی به نام "تولپ" در کتابی چای را به عنوان طولانی کننده عمر و جلوگیری کننده از برخی بیماری ها معرفی کردند. در قرن 18 ملکه انگلیس "آن" چای را به عنوان نوشیدنی صبحانه ای مصرف نمود و همین سبب افزایش مصرف چای در میان زنان شد. این، درست هنگامی بود که نوشیدن چای در مستعمرات آمریکا تحریم شد و به دنبال آن بریتانیایی ها بر خریداران چای مالیات قرار دادند که سبب اعتراضات بسیاری شد تا این تحریم ها و مالیات ها بر چیده شدند و امروزه مصرف چای در دنیا به شکل روز افزونی گسترش یافته است. (6)

انواع چای:

*sara_foodindustry @ yahoo.com

¹ Camellia sinensis

² Theaceae

چای شامل انواع مختلفی است که در صورت دسته بندی آن از لحاظ درجه و اکسیداسیون برگهای آن می توان به موارد ذیل اشاره کرد: (7)

1. چای سیاه³: روند تولید آن به این نحوی باشد که برگهای چای را پس از برداشت آن در دما ورطوبت کنترل شده رها می کنند تا اکسید گردد. اکسیداسیون در چای سبز قابل ملاحظه بوده و مدت آن 2 هفته تا یک ماه بطول می انجامد. سپس برگهای چای خشک می گردند تا روند اکسیداسیون متوقف گردد. چای سیاه نسبت به انواع دیگر کافئین بیشتری دارد بهمین خاطر طعم آن قویتر می باشد. اما بر خلاف چای سبز، چای سیاه طعم خود را پس از گذشت سالها از تاریخ تولید حفظ میکند. این نوع چای متداولترین و پر مصرف ترین نوع چای در دنیا میباشد.

2. چای سبز⁴: روند اکسیداسیون در این نوع چای پس از حداقل اکسید شدگی متوقف میگردد. پس از چیدن برگ های چای سریعاً با بخار آب داغ آنزیمهای اکسید کننده موجود در برگهای چای را از میانبرده و سپس برگها را خشک می کنند. در واقع در چای سبز مرحله اکسیداسیون حذف می گردد. این نوع چای طعم ملایم و گیاه مانندی دارا بوده و بیشتر در چین و ژاپن مصرف میگردد.

3. چای اولانگ⁵: اولانگ به معنی اژدهایسبز می باشد و مرحله اکسیداسیون آن 2 تا 3 روز بطول می انجامد. این چای نیز در چین و ژاپن مصرف می گردد.

4. چای سفید⁶: در تهیه آن از برگهای تازه روئیده (جوانه ها) چای استفاده میگردد که اکسید نیز نمیگردند. بیشترین اثر ضد سرطانی را این نوع چای به خود اختصاص داده است. این چای در چین مصرف میگردد.

در دسته بندی دیگر می توان بر حسب ترکیبات افزودنی به انواع چای عمل نمود که به شرح زیر میباشد: (7)

1. چای یخ⁷: معمولاً به چای اندکی لیمو ترش و شیر ذرت اضافه شده و درون فنجان حاوی یخ ریخته شده و سرو می گردد.

2. چای سبک انگلیسی⁸: در این روش چای همراه با خامه و لیمو ترش سرو میگردد.

3. بوبا⁹: این نوشیدنی تشکیل گردیده از چای یخ، شیر و گوی های صمغ مانندی که به مروراً موسوم بوده و از گیاه تاپوئیکا تهیه میگردد.

4. چای کیسه ای¹⁰: در چای کیسه ای از خاک چای استفاده میگردد.

ترکیبات موجود در چای:

ترکیبات تشکیل دهنده چای که سبب ایجاد خواص مفید در چای میشوند عبارتند از: (6 و 7):

³ Black Tea

⁴ Green Tea

⁵ Oolong

⁶ White Tea

⁷ Iced Tea

⁸ English Style

⁹ Bubble Tea, Boba

¹⁰ Tea Bag

- 1- کافئین. 2- تیوفیلین¹¹ : این ماده ساختاری همچون کافئین دارد که هم در چای سبز و هم سیاه موجود میباشد. اثرات آن در بدن عبارت است از:
شل کردن عضلات نایژه های ریه، افزایش جریان خون کلیه ها، افزایش انقباض پذیری و کارایی عضلات قلب، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون و اثرات ضد التهابی.
- 3- تانین¹² : یک پلی فنول تلخ مزه میباشد. که اثر آن در بدن آرام بخشی سیستم عصبی مرکزی انسان میباشد. یک عیب تانن این است که از جذب مواد معدنی به ویژه آهن ممانعت می کند.
- 4- تیانین¹³ : در چای چندین آمینو اسید وجود دارد اما بیشترین میزان اسید آمینه چای را تیانین تشکیل میدهد. عمده طعم چای به خاطر وجود همین ماده است.
- 5- کاتچین : این ماده بسیار مفید بوده و برای سلامتی بسیار سودمند است. کاتچین در چای سبز و سیاه وجود داشته اما میزان آن در چای سبز بیشتر میباشد. اثرات آن در بدن عبارتند از:
ضد سرطان میباشد، کاهش دهنده کلسترول خون، یک آنتی بیوتیک و آنتی ویروس قوی، جلوگیری از افزایش یافتن فشار خون و جلوگیری از افزایش یافتن قند خون.
- 6- ویتامینهای E, C, B COMPLEX: ویتامین ای یک آنتی اکسیدان قوی میباشد که برای بدن بسیار مفید است. ویتامین سی کاهش دهنده استرس بوده و علائم سرماخوردگی را نیز تقلیل میدهد. ویتامین ب کمپلکس کمک میکند به متابولیسم کربوهیدراتها.
- 7- فلوراید و فلاوونوئید¹⁴ : فلوراید در استحکام دندان و فلاوونوئید از ایجاد بوی بد دهان پیشگیری کرده و همچنین دیواره عروق خونی را تحکیم میکند.
- 8- همچنین چای حاوی فیبر، کربوهیدرات، لیپید و کاروتنوئید نیز میباشد.

فواید چای:

براساس نتایج یک تحقیق در هلند خطر سکته مغزی در مردانی که روزانه 4 الی 5 فنجان چای می نوشند 70٪ کمتر است. در سال 1993 اعلام شد که مصرف چای حملات قلبی را کاهش و از ایجاد لخته خون در بدن جلوگیری میکند. در مطالعات جدید نشان داده شد که چای سطح چربی خون و فشار خون را در برخی افراد کم میکند. همچنین سبب کاهش سرطان های دستگاه گوارش و تنفس و سرطان پوست میشود. در واقع چای به عنوان محافظ کننده پوست در برابر آفتاب می باشد. (3و2). در تحقیقی در ژاپن مشخص شد که چای از تشکیل پلاک دندان جلوگیری کرده و باکتری های دهان را که سبب بیماری لثه میشوند را از بین میبرد. به طور کلی میتوان از فواید چای به موارد ذیل اشاره کرد: (4و5):

- 1- پیشگیری و کاهش اثرات دیابت نوع دوم. 2- گسترش عفونت ویروس HIV را در بدن کاهش میدهد. 3- پیشگیری، تسکین علائم و تسریع بهبودی سرماخوردگی و آنفولانزا. 4- پیشگیری و التیام درد بیماری آرترروز. 5- کاهش علائم عارضه پارکینسون. 6- پیشگیری از عارضه پوکی استخوان. 7- حفظ کننده تعادل مایعات بدن میباشد. 8- یک ضد ویروس و ضد باکتری. 9- کاهش علائم مواد حساسیت زا.

¹¹ Theophylline

¹² Tannin

¹³ Theanine

¹⁴ Flavonoid

10- پیشگیری از بوی بد دهان. 11- آسیب‌هایی که سیگار به DNA وارد می‌آورد را کاهش می‌دهد. 12- تصفیه خون و کنترل فشار خون و کلسترول. 13- جلوگیری از لخته شدن خون. 14- رفع خستگی و استرس. 15- افزایش متابولیسم و کمک به کاهش وزن. 16- افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن. 17- اثرات ضد التهابی دارد. 18- کند کننده روند پیری. 19- پیشگیری از اختلالات پوستی.

در ادامه با توجه به اینکه دو چای سبز و سیاه از پرمصرف‌ترین چای‌ها در دنیا محسوب می‌شوند به مقایسه این دو نوع چای می‌پردازیم: مقایسه چای سبز و سیاه:

(چای سیاه) که در جهان غرب پرمصرف‌دار است ، از برگ‌های (سرگل) که پلاسانده ، غلطانیده و خشک شده است ، درست می‌شود . « چای سبز » از سرگلهای تازه تهیه می‌شود . پزشکان اغلب چای سبز را سالمتر از چای دم‌کشیده ، می‌دانند بیشتر به این علت که میزان (کافئین) آن کمتر است . اما بررسیها در چند سال اخیر نشان داده است که میزان (آنتی اکسیدانها) - ترکیباتی که به بدن در جنگ بر ضدمولکولهای مضر به نام رادیکال کمک می‌کنند - در چای سیاه و سبز برابر است . رادیکالها در بروز امراض خطرناکی نظیر بیماریهای عروق قلب و انواعی از سرطان ، مثل تومورهای ریه و روده ، نقش بسیار دارند . رادیکالهای آزاد زیادی بر اثر مصرف دخانیات ، آلودگی هوا ، قرار گرفتن در معرض نور خورشید وعوامل دیگر در بدن به وجود می‌آیند.

چای ، سیاه و سبز هر دو منابع غنی پتاسیم ، منگنز و نیز ویتامین‌هایی مانند ویتامین A که خواص ایمنی دارد ، ویتامین B6 که در سوخت و ساز بدن نقش حیاتی دارد و ویتامین B1 و B2 که برای آزاد سازی انرژی از غذا ضروری هستند ، می‌باشند . پتاسیم نقش مهمی در حفظ ضربان طبیعی قلب دارد ، اعصاب و ماهیچه‌ها را قادر به فعالیت می‌سازد و میزان مایعات درون سلولی را تنظیم می‌کند . منگنز برای رشد استخوانها و کل بدن ضروری است و 5 تا 6 فنجان چای 45٪ از نیاز ما به این ماده را تأمین می‌کند .

بحث و نتیجه گیری

با توجه به آنچه در مورد چای و خواص آن گفته شد و با توجه به اینکه مصرف کافئین به میزان 300 میلی گرم در روز مجاز است می‌توان روزانه با مصرف 5-6 فنجان چای سبب کاهش ابتلا به برخی سرطان‌ها و بیماری‌ها شد که این خود دلیلی برای شفا بخش دانستن چای می‌باشد. معمولاً به افرادی که نمی‌توانند روزانه آب زیاد بنوشند توصیه می‌شود تا با نوشیدن چای نیاز بدن خود را تأمین کنند تا دچار بیماری‌های کلیوی نشوند و این خود یکی دیگر از محاسن مصرف چای می‌باشد.

منابع

1. F. Okada, (1978). Chagyo Kenkyu Hokoku, 48, 52
2. H. Inaba. (1988). Food Chemicals.
3. Y. Hara and T. Ishigami, (1989). Nippon Shokuhin Kogyo Gakkaishi", 36, 996.
4. www.biomedicallabs.com/news_functional_foods.
5. [www.google.com/The Health Benefits of functional food](http://www.google.com/The_Health_Benefits_of_functional_food)